

## **O PAPEL DA PSICOLOGIA NO MANEJO DA OBESIDADE: UMA REVISÃO SOBRE MUDANÇA DE HÁBITOS E COMPORTAMENTOS**

### **THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN THE MANAGEMENT OF OBESITY: A REVIEW OF HABIT AND BEHAVIORAL CHANGE**

<sup>1</sup> Bárbara Soares Vieira do Vale

#### **RESUMO**

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial que resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Este estudo tem como objetivo analisar de que forma a Psicologia pode contribuir para o manejo da doença, com ênfase em estratégias de mudança de hábitos e comportamentos. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada nas bases Google Acadêmico e SciELO, utilizando publicações dos últimos cinco anos, entre livros, dissertações e artigos científicos em português e inglês. Os resultados evidenciam que, além das consequências físicas, a obesidade está fortemente associada a impactos psicológicos como baixa autoestima, depressão, ansiedade e transtornos alimentares, especialmente o Transtorno de Compulsão Alimentar. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como uma das abordagens mais eficazes no tratamento dessa doença, por favorecer a reestruturação de crenças disfuncionais, o fortalecimento da autorregulação emocional e a adesão ao tratamento de longo prazo. Outras estratégias, como a Entrevista Motivacional e o uso de atenção plena (mindfulness), também demonstram resultados positivos na modificação de comportamentos alimentares e na promoção da saúde mental. Conclui-se que a atuação do psicólogo, integrada a equipes multiprofissionais, é essencial para o tratamento da obesidade, uma vez que possibilita intervenções mais personalizadas e sustentáveis, favorecendo para o bemestar físico e emocional do paciente.

**Palavras-chave:** Psicologia. Obesidade. Terapia Cognitivo-Comportamental. Mudança de comportamento. Saúde mental.

#### **ABSTRACT**

Obesity is a chronic and multifactorial disease resulting from the interaction of biological, psychological, social, and environmental factors. This study aims to analyze how Psychology can contribute to the management of this condition, with emphasis on strategies aimed at changing habits and behaviors. This research consists of a bibliographic review conducted in the Google Scholar and SciELO databases,

---

<sup>1</sup> Pós-graduanda em Transtornos Alimentares, Obesidade e Cirurgia Bariátrica pela Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI). Graduada em Psicologia pela Faculdade Anhanguera de Governador Valadares. E-mail: [barbara.valepsi@gmail.com](mailto:barbara.valepsi@gmail.com)

including publications from the last five years, such as books, dissertations, and scientific articles in Portuguese and English. The findings indicate that, in addition to its physical consequences, obesity is strongly associated with psychological impacts, including low self-esteem, depression, anxiety, and eating disorders, particularly Binge Eating Disorder. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) stands out as one of the most effective approaches in the treatment of obesity, as it promotes the restructuring of dysfunctional beliefs, strengthens emotional self-regulation, and supports long-term adherence to treatment. Other strategies, such as Motivational Interviewing and the use of mindfulness, have also demonstrated positive outcomes in modifying eating behaviors and promoting mental health. It is concluded that the role of psychologists, integrated within multidisciplinary teams, is essential for the effective management of obesity, as it enables more personalized and sustainable interventions, contributing to the physical and emotional well-being of patients.

**Keywords:** Psychology. Obesity. Cognitive Behavioral Therapy. Behavior change. Mental health.

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, e que é frequentemente associada ao desenvolvimento de comorbidades como diabetes tipo II e doenças cardiovasculares. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica a obesidade como uma epidemia global, destacando seu caráter multifatorial, mas também reforçando que muitas de suas causas são reversíveis e preveníveis. Nesse sentido, compreender a obesidade vai além da dimensão biológica, alcançando também aspectos emocionais e sociais que influenciam diretamente sua prevenção e tratamento. Além do impacto físico, a obesidade interfere de forma significativa na saúde mental e no bem-estar do indivíduo, reforçando a baixa autoestima, ansiedade e depressão. É nesse cenário que a Psicologia, em conjunto com uma equipe multiprofissional, se torna essencial no manejo da doença. O trabalho psicológico auxilia na ressignificação de crenças disfuncionais, no fortalecimento da motivação e na adesão às mudanças de comportamento, fatores fundamentais para a manutenção de resultados e a melhora da qualidade de vida. Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo analisar como a Psicologia pode contribuir para o tratamento da obesidade, com ênfase nas estratégias de mudança de hábitos e comportamentos. A pesquisa será conduzida por meio de uma revisão bibliográfica, com o intuito de identificar as principais abordagens psicológicas utilizadas e de compreender sua relevância para a promoção da saúde

física e mental dos pacientes. Assim, busca-se oferecer subsídios teóricos que apoiem a prática clínica e multiprofissional nessa área. O problema que norteia esta investigação pode ser sintetizado na seguinte questão: de que forma a Psicologia pode contribuir para o tratamento da obesidade? A partir dessa indagação, o estudo estabelece como objetivo geral analisar a contribuição da Psicologia no manejo da obesidade, com destaque para estratégias de mudança comportamental e promoção da saúde. Entre os objetivos específicos, propõe-se investigar os fatores psicológicos envolvidos no desenvolvimento e na manutenção da obesidade, bem como explorar as técnicas utilizadas por psicólogos na condução do tratamento. A relevância deste estudo reside na necessidade de ampliar o diálogo sobre a obesidade sob a ótica psicológica, visto que práticas isoladas de dieta e exercício físico nem sempre demonstram eficácia a longo prazo. A compreensão dos padrões de comportamento, emoções e crenças que permeiam a relação do indivíduo com a alimentação e o corpo possibilita o desenvolvimento de intervenções mais consistentes, favorecendo mudanças duradouras e maior engajamento no tratamento. Por fim, este trabalho justifica-se também pelo crescente aumento da população obesa no Brasil e no mundo, o que torna fundamental a preparação de profissionais da Psicologia para lidar com essa demanda. Ao trazer novas perspectivas sobre a atuação do psicólogo em equipes multiprofissionais, o estudo contribui tanto para a prática clínica quanto para a comunidade acadêmica, fortalecendo a discussão de estratégias psicológicas que promovam saúde integral e sustentabilidade no estilo de vida dos pacientes.

## **2 MÉTODO**

O tipo de pesquisa realizada consiste em uma Revisão Bibliográfica. Foi conduzida uma busca nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e SciELO. Utilizou-se obras publicadas nos últimos 5 anos. Foram incluídos na pesquisa livros, dissertações e artigos científicos nas línguas Português e Inglês. As palavras-chave utilizadas na busca foram: “obesidade e psicologia”, “Terapia Cognitivo Comportamental e tratamento da obesidade”, “psicoterapia e obesidade”, “comportamento alimentar”, “Compulsão Alimentar”.

### **3 REVISÃO DE LITERATURA**

#### **3.1 Panorama epidemiológico da obesidade**

A obesidade consiste no acúmulo de gordura em níveis prejudiciais à saúde e, segundo a OMS, representa uma epidemia global devido ao crescimento acelerado de casos ao redor do mundo. De acordo com as projeções da World Obesity Federation e da NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), até o ano de 2030 cerca de 50% da população adulta mundial viverá com IMC elevado, sendo que 17% dos homens e 22% das mulheres estarão com obesidade ( $\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ) (World Obesity Federation, 2025). No Brasil a tendência não é diferente, visto que a prevalência de obesidade entre adultos aumentou de 20,8% para 25,9% entre os anos de 2013 e 2019, conforme dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). Já os dados do sistema Vigitel, que monitora por inquérito telefônico, apontam um salto ainda mais expressivo: de 11,8% em 2006 para 24,3% em 2023 na obesidade autorreferida em adultos (Ministério da Saúde, 2024). A obesidade, por si só, já é considerada uma doença crônica, mas também se torna fator de risco de mortalidade em razão de outras condições, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. No Brasil, os impactos da obesidade sobre a mortalidade são observáveis já que entre 2010 e 2021, a taxa de mortalidade diretamente atribuída à obesidade (cód. E66 no CID-10) cresceu em aproximadamente 63%. Os dados revelam, ainda, a piora dessa condição ao longo da vida, uma vez que ocorrem mais mortes por obesidade entre as pessoas idosas que entre as mais jovens (Ministério da Saúde, 2024).

#### **3.2 A obesidade como condição multifatorial**

Embora o principal fator para o surgimento da obesidade seja o consumo calórico superior ao gasto, essa condição é multifatorial, e resulta da combinação de aspectos genéticos, comportamentais e ambientais. Por isso, é importante considerar determinantes sociais, culturais, econômicos, de gênero e raciais ao se tratar de seu desenvolvimento (Capoccia et al., 2025). Diversos estudos indicam que pessoas de baixa renda, minorias raciais e mulheres são desproporcionalmente afetadas pela

obesidade, parcialmente em razão dessas barreiras socioeconômicas lhes obstarem o percurso de uma rotina saudável. Por exemplo, regiões com menos segurança, maiores níveis de violência e pouca infraestrutura conduzem a hábitos de vida menos saudáveis, por causa da falta de ambientes favoráveis a atividades físicas e alimentação saudável. Ao contrário, lugares mais acolhedores e seguros favorecem uma vida mais ativa e saudável (Capoccia et al., 2025). A complexidade da obesidade, relacionada não apenas com fatores biológicos, mas também por determinantes sociais, econômicos, culturais e comportamentais, torna indispensável a atuação de uma equipe multiprofissional no tratamento do paciente. Nutricionistas, médicos, educadores físicos, assistentes sociais e psicólogos devem atuar de forma integrada, a fim de construir um plano terapêutico individualizado que vá além da prescrição de dieta ou atividade física. Nesse contexto, a Psicologia se ocupa em considerar fatores emocionais e cognitivos pertinentes à adesão do tratamento, à motivação para a mudança e à capacidade do paciente de navegar os estigmas sociais.

### **3.3 Impactos psicológicos da obesidade**

Evidências apontam que, além dos aspectos biológicos, ambientais e sociais, o desenvolvimento e a manutenção da obesidade são influenciados por fatores psicológicos. Transtornos de ansiedade, depressão, transtornos alimentares e até baixa autoestima são identificados em pessoas com essa condição e não são apenas consequências, como também contribuem para a manutenção do excesso de peso. Conforme Segal e Gunturu (2024), a vigilância e o julgamento social direcionados às pessoas com obesidade frequentemente geram sentimentos de isolamento, tristeza e ansiedade, favorecendo o desenvolvimento de transtornos de humor e reforçando um ciclo de sofrimento psíquico e retraimento social.

O Transtorno de Compulsão Alimentar, descrito no DSM-5-TR como episódios recorrentes de ingestão exagerada de alimentos acompanhados de perda de controle e sofrimento subjetivo, exerce impacto significativo na obesidade, pois favorece a ingestão calórica excessiva, dificulta a adesão a programas de perda de peso e está frequentemente associado à insatisfação corporal e a comorbidades psiquiátricas. Embora a obesidade não seja critério diagnóstico, o manual reconhece que o transtorno é mais prevalente em indivíduos com sobrepeso e obesidade, o que

evidencia a importância de sua identificação clínica para o manejo adequado (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022).

Além de diagnósticos clínicos indivíduos afetados pela obesidade vivenciam sentimentos de vergonha, culpa e inadequação social, especialmente quando diante de padrões estéticos inatingíveis e discursos culpabilizadores (Segal; Gunturu, 2024). Esses discursos são internalizados pelo indivíduo, fazendo com que o mesmo professe ódio contra si e se culpe, causando uma sensação de incapacidade de mudança e fracasso (Oliveira 2021).

A insatisfação com a própria imagem corporal e os preconceitos sofridos prejudicam os vínculos afetivos e reduzem a motivação na busca do tratamento. Além disso, o medo do julgamento pode levar a evitação de ambientes públicos, como academias ou consultas médicas, resultando em isolamento progressivo e na piora do quadro físico e emocional (Segal; Gunturu, 2024). A discriminação com relação ao peso agrava outros fatores que podem prejudicar a saúde mental, ao criarem obstáculos para a conquista de moradia e emprego. No geral, o estigma sofrido por uma pessoa com essa patologia gera um ciclo no qual o desconforto emocional aumenta a recorrência de episódios de compulsão alimentar, que em torno podem resultar em um ganho maior de peso. (Polli; Sampaio, 2023).

Segundo Yavorivski (2021), a compulsão alimentar é um comportamento muitas vezes apresentado por pessoas com obesidade, e se identifica no consumo, em um curto espaço de tempo, de quantidades muito grandes de comida, independentemente de estarem ou não com fome. Esses episódios geralmente vêm acompanhados de sentimento de culpa, vergonha e tristeza. Muitas vezes, utiliza-se a comida a fim de lidar com emoções difíceis, tais como o estresse, a ansiedade e a frustração. Oliveira (2021) também destaca que, nesses casos, a comida deixa de ser uma fonte de nutrição e passa a ser um alívio momentâneo para o sofrimento emocional — o que, com o tempo, colabora diretamente com o ganho de peso e para a dificuldade de sair desse ciclo.

### **3.4 A psicologia no tratamento da obesidade**

Uma vez que a obesidade impacta e é impactada por questões psicológicas do indivíduo, é importante a participação de um profissional da psicologia no tratamento da obesidade em um modelo multidisciplinar. Diante desse cenário, a Terapia

Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado por seu trabalho na modificação de padrões de pensamento e de hábitos não saudáveis no geral (Polli; Sampaio, 2023).

Essa abordagem lida diretamente com crenças disfuncionais relacionadas ao corpo, à alimentação, ao peso e à autoestima, de modo a realizar uma reestruturação cognitiva e construir habilidades de enfrentamento do estresse e das emoções negativas tais que o paciente recorra menos à comida como escape (Polli; Sampaio, 2023). Além disso, de acordo com Oliveira (2021), a TCC atua no desenvolvimento da autoeficácia e na redução dos sentimentos de culpa e fracasso relacionados à perda de peso, e a mudança desses padrões de pensamento fortalece a adesão ao tratamento e a manutenção dos resultados a longo prazo.

A aplicação da TCC no modelo grupal tem sido capaz de promover mudanças na percepção dos pacientes sobre seus hábitos e emoções relacionados à alimentação. Em um estudo qualitativo, observou-se que a intervenção favoreceu o autoconhecimento, a identificação de gatilhos emocionais e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Os participantes destacaram a melhora na relação com a comida, a maior capacidade de autorregulação e o fortalecimento do senso de pertencimento (Westphalen; Della Méa; Ferreira, 2023).

Intervenções através de estratégias baseadas no modelo transteórico de mudança ajudam a compreender o estágio de motivação daquele paciente, tornam o tratamento mais individualizado e facilitam o progresso terapêutico (Oliveira 2021).

Complementarmente, o uso da atenção plena (mindfulness) tem apresentado resultados significativos em relação ao tratamento de obesidade e mostrado eficácia na redução dos episódios de compulsão alimentar e de comer emocional. Essa prática auxilia no reconhecimento dos sinais de fome e saciedade, assim como dos gatilhos emocionais, fortalecendo o autocontrole dos indivíduos (Yavorivski 2021).

O uso de instrumentos é comum em processos terapêuticos de base TCC, dos quais mais se utiliza, no tratamento da obesidade, aqueles tais como a Escala de Atitude Antiobesidade (AFAT), que permite investigar crenças e preconceitos internalizados em relação ao próprio peso, portanto útil na identificação de barreiras psicossociais ao tratamento (Oliveira, 2021). A Entrevista Motivacional, em paralelo, é empregada para identificar o estágio de motivação de um paciente no modelo transteórico de mudança de maneira a colaborar, também, com a personalização do planejamento terapêutico (Oliveira, 2021).

Além desses, escalas frequentemente utilizadas em protocolos de Terapia Cognitivo-Comportamental — como o Inventário de Depressão de Beck (BDI), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) — contribuem para uma avaliação ampla do sofrimento psicológico, orientando o planejamento terapêutico com base em evidências (Polli; Sampaio, 2023).

Considerando que a obesidade é uma condição complexa e influenciada por diversos fatores, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) mostra-se uma das abordagens mais eficazes no seu tratamento. Ela atua diretamente nas crenças disfuncionais, nos padrões emocionais e nos comportamentos alimentares que muitas vezes dificultam a mudança de hábitos. A TCC não se limita à redução do sofrimento psicológico, mas também age no aumento da autoestima, no controle da compulsão alimentar e na adesão ao tratamento. Além dos efeitos positivos sobre o corpo e a mente, a TCC também incentiva a participação ativa do paciente no processo, o que favorece mudanças duradouras no estilo de vida. Com isso, observa-se que a abordagem psicológica não só atua em conjunto com outras áreas da saúde, como também fortalece significativamente os efeitos do tratamento (Polli; Sampaio, 2023).

No contexto da cirurgia bariátrica, a atuação do psicólogo é considerada essencial nas fases tanto pré quanto pós-operatória. O profissional trabalha o preparo emocional do paciente em relação as mudanças físicas e de estilo de vida. Na avaliação pré-operatória, o psicólogo investiga aspectos da saúde mental, motivação e capacidade de adesão às mudanças, sendo sua análise determinante para a indicação ou contraindicação temporária da cirurgia (Fernandes; Fensterseifer, 2021).

Segundo Fernandes e Fensterseifer (2021), pacientes acompanhados por psicólogos durante o processo de cirurgia bariátrica tendem a apresentar maior adesão ao tratamento, maior abertura às intervenções da equipe multiprofissional e resultados mais duradouros. Para o alcance disso, é fundamental que o profissional de Psicologia que atua nessa área possua conhecimento aprofundado sobre a obesidade enquanto doença crônica, sobre o procedimento cirúrgico e sobre os impactos físicos e emocionais no período pós-operatório.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo teve como objetivo analisar de que forma a Psicologia pode contribuir para o tratamento da obesidade, especialmente a partir de estratégias



voltadas à mudança de hábitos e comportamentos. O trabalho identificou abordagens psicológicas eficazes, com destaque à Terapia Cognitivo Comportamental, que favorece o manejo de crenças disfuncionais, a regulação emocional e a adesão ao tratamento de longo prazo. Além disso, foi evidenciado como a atuação psicológica é essencial para promover uma relação mais saudável com o corpo e com a alimentação, fortalecendo a autonomia e o engajamento do paciente em seu processo de emagrecimento.

Durante a análise, verificou-se que a obesidade é uma condição complexa e multifatorial, influenciada por aspectos biológicos, sociais, ambientais e psicológicos. Nesse contexto, a Psicologia mostrou-se indispensável na construção de intervenções integradas e personalizadas, que consideram a subjetividade e as barreiras emocionais enfrentadas pelos indivíduos. O estudo também reforça que o trabalho do psicólogo em equipes multiprofissionais amplia a eficácia das intervenções e atinge resultados mais sustentáveis, não apenas em termos de perda de peso, mas também de qualidade de vida e bem-estar psicológico.

Dentre as limitações do estudo, por se tratar de uma revisão bibliográfica, não foi possível analisar empiricamente os efeitos das intervenções psicológicas no tratamento da obesidade. Recomenda-se que futuras pesquisas explorem metodologias experimentais e longitudinais que avaliem a efetividade dessas abordagens em diferentes contextos culturais e clínicos, bem como a integração entre novas abordagens e programas de promoção de saúde. Assim, este trabalho contribui como base teórica para reflexões e práticas que reafirmam a importância da Psicologia na compreensão e manejo da obesidade.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Boletim epidemiológico: cenário da obesidade no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, v. 55, n. 7, 9 abr. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/boletins-epidemiologicos>. Acesso em: 12 abr. 2025.

CAPOCCIA, Danila et al. **Social, cultural and ethnic determinants of obesity**: from pathogenesis to treatment. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*,

v. 35, 103901, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2024.103901>. Acesso em: 10 maio 2025.

FERNANDES, Luciane Cristina de Souza; FENSTERSEIFER, Liza. **Alimentação e seus efeitos**: contribuições do psicólogo ao contexto da obesidade e da cirurgia bariátrica. Pista: Periódico Interdisciplinar, v. 3, n. 1, p. 92–111, jan./jun. 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pista/article/view/29674>. Acesso em: 10 maio 2025.

POLLI, Gislei Mocelin; SAMPAIO, Erik Vinicius Querolin. **A terapia cognitivocomportamental no tratamento da obesidade**: revisão sistemática. Revista Brasileira de Psicoterapia, Porto Alegre, v. 25, n. 3, p. 103–114, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2318-0404.20230025>. Acesso em: 6 fev. 2025.

SEGAL, Yarden; GUNTURU, Sasidhar. **Psychological issues associated with obesity**. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603747/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

VIEIRA, Ana Beatriz Camilo Gonçalves; CHINEN, Pedro Eduardo; GONÇALVES, Lenia Marcia. **Tratamento de adultos com diagnóstico de sobrepeso e obesidade**: contribuições da terapia cognitivo-comportamental. Revista REAL, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 1-17, 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/download/6065/3701>. Acesso em: 10 abr. 2025.

WESTPHALEN, Roberta Bilibio; DELLA MÉA, Cristina Pilla; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. **Percepções de pacientes sobre a Terapia Cognitivo Comportamental em Grupo para a obesidade**. Actualidades en Psicología, v. 37, n. 134, p. 53–67, jan./jun. 2023. DOI: <https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.43866>. Disponível em: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/43866>. Acesso em: 15 ago. 2025.

WORLD OBESITY FEDERATION. World Obesity Atlas 2025. **London**: World Obesity Federation, 2025. Disponível em: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=2>. Acesso em: 5 maio 2025.

YAVORIVSKI, Andressa. **Atenção plena no tratamento de comportamentos alimentares associados a sobrepeso e obesidade**: uma revisão sistemática. 2021. 63 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Orientadora: Martine Elisabeth Kienzle Hagen.